

Stabilisierung Einleitung

Die Therapie des Traumas fängt nicht mit einem Gespräch über das Trauma an. Sie fängt mit Versuchen an, traumatisierte Personen zu stabilisieren. Das ist auch logisch: Bevor man sich mit schweren Gefühlen und Gedanken auseinandersetzt, muss man zuerst viel Kraft tanken, Energie sammeln, Stress abbauen und zu eigenen Ressourcen wiederfinden, um Arbeit an den traumatischen Erlebnissen zu verkraften.

Das Erste, was ukrainische Geflüchtete jetzt brauchen, ist keine direkte Traumatherapie, sondern **Stabilisierung**.

Aber an diesem Punkt begegnete mir eine große Herausforderung. Viele Ukrainer interessieren sich für ihre Stabilisierung nicht oder können auch nicht, danach zu suchen.

Was könnten die Gründe dafür sein?

- 1. Die Kultur der bewussten Stressabbau und Emotionsregulation ist für viele Ukrainer fremd. Viele denken auch, dass Atem- oder Achtsamkeitsübungen nur psychisch kranke Menschen brauchen.
- 2. Man erlebt den Stress in der Ukraine nicht. Man lebt in einem Dauerstress, so dass man mit der Zeit ihn nicht mehr wahrnimmt. Nimmt man den Stress nicht wahr, sieht man keinen Bedarf, ihn abzubauen.
- 3. Die Lektion, die viele Ukrainer gelernt haben, lautet: „Das Leben ist hart. Du musst stark sein.“ Starke Menschen bauen Stress nicht ab. Starke Menschen halten ihn aus und überwinden Schwierigkeiten.
- 4. Man arbeitet in der Ukraine viel. Wenn du spät am Abend nach Hause kommst, bist du so müde, dass etwas in einen Dankbarkeitstagebuch zu schreiben oder Yoga vor dem Einschlafen zu machen, das Letzte ist, was du tun möchtest.
- 5. Der emotionale Zustand von einigen Geflüchteten ist so, dass sie keine Lust/ Kraft empfinden, etwas für eigenes Wohlbefinden zu tun.
- 6. Dazu kommen noch Schuldgefühle. „Es darf mir nicht gut gehen, wenn es meinen Heimatmenschen in der Ukraine schlecht geht.“

Herausforderungen

Daraus entsteht eine Frage: Wie können wir solchen ukrainischen Geflüchteten helfen, sich selbst zu helfen, emotional stabiler zu werden, ohne dass sie merken, dass sie sich helfen? 😊

Eine Idee dazu: Gemeinschaftsräume mit **unterschwellig** Elementen von der **Stressregulation** zu schaffen, wo diejenige Ukrainer, die nicht gewohnt sind, sich um eigenen emotionalen Zustand zu kümmern, selbst die positive Wirkung von einigen Entspannungstechniken erleben können.

Ein paar Vorschläge dazu:

❖ **„Ukrainische Lieder singen“**

❖ **Spiel „23 komische Aufgaben in der Natur“**

❖ **Solidaritätschor**
❖ Deutsche und Ukrainer singen zusammen unter dem Motto: „Wie wollen Frieden in der Ukraine!“

❖ **Angebot für ukrainische Kinder: „Wie wir im Sturm zur Ruhe finden“** oder so
❖ Eltern helfen Kinder zu lernen, mit Ängsten und Panik umzugehen. Dabei lernen Erwachsene auch selbst, wie man sich in der akuten Stressphase beruhigt und wieder zur Mitte findet.

❖ **Sportpatenschaft für einen Monat**
❖ Man organisiert so was wie Sponsorenlauf
❖ Man darf eine Sportart für sich aussuchen: Sponsorenlauf, Sponsorenyoga, Sponsoren nordic walking.
❖ Am Anfang – Aufwärmung und Atemübungen (5-10 Min)
❖ Teilnehmer müssen Sport zwei Mal pro Woche machen
❖ Das gewonnene Geld könnte für die Ukraine gespendet werden.

❖ **Gemeinschaftsspiele** (z.B. Volleyball)
❖ Am Anfang Aufwärmung und Atemübungen (5-10 Min)
❖ Im Anschluss Kaffee trinken

Karina Tiutiunyk,
theologisch-pädagogische Referentin
in Kooperation mit dem CVJM Bayern
"Begleitung geflüchteter Ukrainer"
Bereich "Seelsorge und Kommunikation"
E-Mail: karinatiutiunyk@elkb.de
21.05.2022

Projektstelle der Evang.-Luth. Kirche in Bayern

Ukrainische Lieder singen

Zwei besonders beliebte Methoden der ukrainischen Selbsttherapie aller Zeiten sind Humor und Volkslieder. Dadurch haben Menschen sowohl Verluste, Trauer, und Traumata, als auch Erfahrungen sozialer Ungerechtigkeit verarbeitet. Ukrainer haben sich beieinander zu Hause oder bei Volksversammlungen getroffen und Lieder über ihr Leben gesungen.

Das Singen wird in der Therapie als Gesundheitserreger gesehen. Einige erraten nicht, was in ihnen vorgeht. Andere finden keine Worte dafür, was sie fühlen. Durch Lieder finden Menschen Zugang zu eigenen verdrängten Gefühlen und sich selbst.

Das therapeutische Singen hat unterschiedliche Ziele:

- emotionale Stabilisierung
- Stärkung und Wiedererweckung des Identitätsgefühls
- Förderung emotionaler Ausdrucksqualitäten
- Anregung von Ressourcen und Lebensfreude
- Aktivierung
- Schmerzreduktion
- Erweiterung der Wahrnehmung für sich und andere.¹

Wie könnte man ukrainische Geflüchtete dazu motivieren? Ein paar Vorschläge

- „Das heutige Territorium der Ukraine gehörte im Laufe der Geschichte zu mindestens 14 verschiedenen Staaten, darunter das Königreich Polen-Litauen, das Russische Reich, die Habsburgermonarchie und die Sowjetunion.“² Das ukrainische Volk hat fast die ganze Zeit in **Kämpfen** verbracht, entweder mit den Eroberern oder mit Armut und Schicksalsschlägen.
- Wie haben Ukrainer mit diesen Schwierigkeiten umgegangen? Sie haben sich getroffen und gesungen. Nichts konnte ukrainischen Willen brechen. Ihre Lieder haben sich auch in Gefängnissen hören lassen.
- Viele Schwierigkeiten haben Ukrainer auch durch Humor bekämpft. Die berühmte Lesja Ukrajinka hat geschrieben: „Ich habe gelacht, um nicht zu weinen.“
- Franz von Assisi meinte: »Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen.«

Karina Tiutiunnyk,
theologisch-pädagogische Referentin
Projektstelle der Evang.-Luth. Kirche in Bayern in Kooperation mit dem CVJM Bayern
"Begleitung geflüchteter Ukrainer"
Bereich "Seelsorge und Kommunikation"
E-Mail: karinatiutiunnyk@elkb.de
21.05.2022

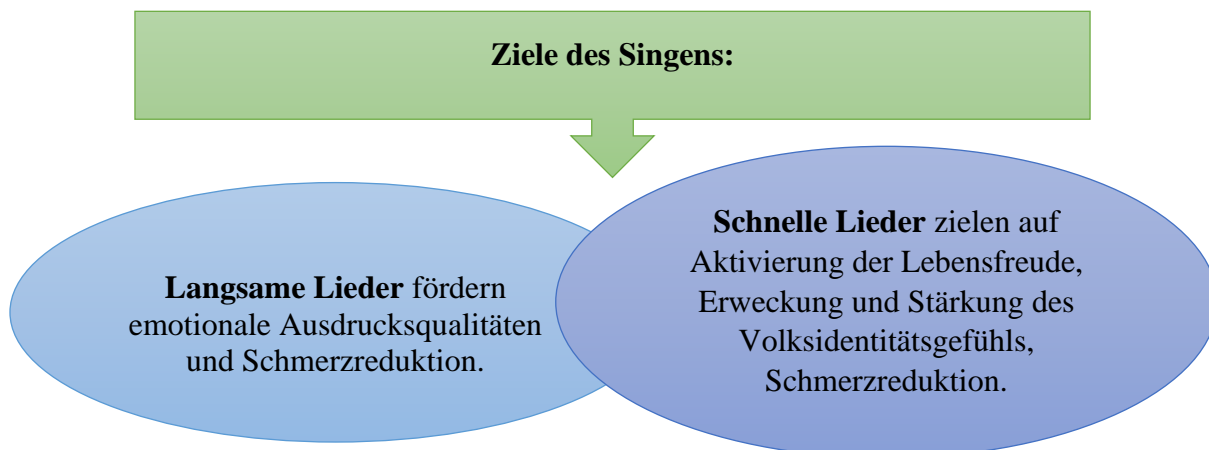
¹ Therapeutisches Singen. <<https://ruedersdorf.immanuel.de/abteilungen/physiotherapie-ergotherapie-und-musiktherapie/leistungen/musiktherapie/therapeutisches-singen/>> Zuletzt aufgerufen am 21.05.2022.

² Bundeszentrale für politische Bildung. Geschichte der Ukraine im Überblick.

<<https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/info-aktuell/209719/geschichte-der-ukraine-im-ueberblick/>>
Zuletzt aufgerufen am 21.05.2022.

Beliebte ukrainische Volkslieder

Der Link für gelbe Lieder https://www.youtube.com/watch?v=YULvi pxXaeU	13. Як служив же я у пана https://www.youtube.com/watch?v=gNuIAq QFMNE
4 Підманула, підвела - 12:12	14. При долині куш калини https://www.youtube.com/watch?v=qYU00 mfOOy4 langsam
8 Два дубки - 27:03	15. Червону руту https://www.youtube.com/watch?v=8th7zyR ObjI
9 Несе Галя воду - 30:09	16. Hymnus der Ukraine https://www.youtube.com/watch?v=EdH1d1 UMKPE langsam
10. Варенички - 34:14	17. Два кольори https://www.youtube.com/watch?v=EhUP5c L0xsw langsam
11. Ніч яка місячна - 36:36 langsam	18. Чорнобрівці https://www.youtube.com/watch?v=kQ4R4y 8EtQE langsam
12 Розпрягайте , хлопці коні - 39:54	19. Ой чий то кінь стоїть https://www.youtube.com/watch?v=nU_axV gbYpk langsam
	20. А я чорнява https://www.youtube.com/watch?v=Yy- UCocNJlo



4 Підманула, підвела

Ти сказала: "Прийди, прийди!"
 Не сказала, куди, куди.
 Я прийшов – тебе нема, –
 Підманула, підвела!

Приспів:
 Ти ж мене підманула,
 Ти ж мене підвела,
 Ти ж мене, молодого,
 З ума-розуму звела!

Ти сказала: під комору,
 Не сказала, під котору.
 Я прийшов – тебе нема,
 Підманула, підвела!

Ти сказала: в понеділок
 Підем разом по барвінок.
 Я прийшов – тебе нема,
 Підманула, підвела!

Ти сказала: у вівторок
 Поцілуєш разів сорок,
 Я прийшов – тебе нема, –
 Підманула, підвела!

Ти сказала: у середу
 Підем разом по череду.
 Я прийшов – тебе нема,
 Підманула, підвела!

Ти сказала: у четвер
 Підем разом по щавель.
 Я прийшов – тебе нема,
 Підманула, підвела!

Ти сказала: у п'ятницю
 Підем разом по суниці.
 Я прийшов – тебе нема,
 Підманула, підвела!

Ти сказала: у суботу
 Підем разом на роботу.
 Я прийшов – тебе нема,
 Підманула, підвела!

Ти сказала: у неділю
 Підем разом на весілля.
 Я прийшов – тебе нема,
 Підманула, підвела!

<https://nashe.com.ua/song/15426>

8. Два дубки

Ой на горі два дубки – 2р.
 Ой на горі два дубки, два дубки
 Зібралися до купки.

Вітер дуба хитає – 2р.
 Вітер дуба хитає, хитає
 Козак дівку питає:

"Ой, дівчино, чия ти? – 2р.
 Ой, дівчино, чия ти, чия ти,
 Чи вийдеш ти гуляти?"

"Ой не питай, чия я – 2р.
 Ой не питай, чия я, чия я,
 Як вийдеш ти – вийду я!"

А я дочка мамчина -2р.
 А я дочка мамчина, мамчина,
 Цілуватись навчена".

"А я в батька один син – 2р.
 А я в батька один син, один син –
 Погуляти хоч би з ким".

<https://nashe.com.ua/song/15381>

9. Несе Галя воду

Несе Галя воду,
 Коромисло гнеться,

#Stabilisieren #Ukrainehilfe #ukrainische Lieder singen

За нею Іванко,
Як барвінок, в'ється.

– Галю, ж моя Галю,
Дай води напитися,
Ти така хороша –
Дай хоч подивиться.

– Вода у ставочку,
Той піди напийся,
Я буду в садочку –
Прийди подивися.

– Прийшов у садочок,
Зозуля кувала,
А ти ж мене, Галю,

Та й не шанувала.

– Стелися, барвінку, –
Буду поливати,
Вернися, Іванку, –
Буду шанувати.

– Скільки не стелився,
Ти не поливала,
Скільки не вертався,
Ти не шанувала.

Несе Галя воду,
Коромисло гнеться,
За нею Іванко,
Як барвінок, в'ється.
<https://nashe.com.ua/song/3805>

10. Варенички

Ой, мій милий вареничків хоче,
Ой, мій милий вареничків хоче.

Навари, милая, навари, милая,
Навари, у-ха-ха, моя чорнобривая!

Та й дров же нема, милий мій, миленький,
Та й дров же немає, голуб мій сизенький!

Нарубай, милая, нарубай, милая,
Нарубай, у-ха-ха, моя чорнобривая!

Та й сили ж нема, милий мій, миленький,
Та й сили ж немає, голуб мій миленький!

Помирай, милая, помирай, милая,
Помирай, у-ха-ха, моя чорнобривая!

А з ким будеш доживати, милий мій, миленький?
Так з ким будеш доживати, голуб мій сизенький?

Із кумой, милая, із кумой, милая,
Із кумой, у-ха-ха, моя чорнобривая!

Так підем же додому, милий мій, миленький,
Вареничків наварю, голуб мій сизенький!

Не балуй, милая, не балуй, милая,
Не балуй, у-ха-ха, моя чорнобривая!
<https://www.pisni.org.ua/songs/2109879.html>

11. Ніч яка місячна

Ніч яка місячна, зоряна, ясная!
Видно, хоч голки збирай.
Вийди, кохана, працю зморена,
Хоч на хвилиночку в гай.

Сядем укупочці тут під калиною –
І над панами я пан!
Глянь, моя рибонько, – срібною хвилею
Стелиться полем туман.

Гай чарівний, ніби променем всипаний,
Чи загадався, чи спить:
Ген на стрункій та високій осичині
Листя пестливо тремтить.

Небо незміряне всипане зорями,
Що то за Божа краса!
Перлами ясними попід тополями
Грає краплиста роса.

Ти не лякайся, що ніженки босії
Вмочиш в холодну росу:
Я тебе, вірна, аж до хатиноньки
Сам на руках однесу.

Ти не лякайся, що змерзнеш,
лебедонько,
Тепло – ні вітру, ні хмар...
Я пригорну тебе до свого серденька,
А воно палке, як жар.
<https://nashe.com.ua/song/5689>

12. Розпрягайте, хлопці, коні

Розпрягайте, хлопці, коні
Та лягайте спочивать,
А я піду в сад зелений,
В сад криниченьку копать.

Приспів:
Маруся раз, два, три, калина,
Чорнявая дівчина в саду ягоди рвала.
Маруся раз, два, три, калина,
Чорнявая дівчина в саду ягоди рвала.

Копав, копав криниченьку
У вишневому саду...
Чи не вийде дівчинонька
Рано-вранці по воду?

Вийшла, вийшла дівчинонька
В сад вишневий воду брать,

А за нею козаченько
Веде коня напувать.

Просив, просив відеречка,
Вона йому не дала,
Дарив, дарив з руки перстень,*
Вона його не взяла.

"Знаю, знаю, дівчинонько,
Чим я тебе розгнівив:
Що я вчора ізвечора
Із другою говорив.

Вона ростом невеличка,
Ще й літами молода,
Руса коса до пояса,
В косі стрічка голуба".
<https://nashe.com.ua/song/5752>

13. Як служив же я у пана

Як служив я в пана
Та й першеє літо –
Заслужив я в пана
Курочку за літо.

А та курка-чубатурка
По садочку ходить та й ходить,

Курчаточок водить та й водить.

Як служив я в пана
Та й другеє літо –
Заслужив я в пана
Качечку за літо.

#Stabilisieren #Ukrainehilfe #ukrainische Lieder singen

А те кача дрібно скаче,
А та курка-чубатурка...

Як служив я в пана
Та й третєє літо –
Заслужив я в пана
Гусочку за літо.

А те гуся суся-сюся,
А те кача дрібно скаче,
А та курка-чубатурка...

Як служив я в пана
Та й четвертєє літо –
Заслужив я в пана
Індика за літо.

А той індик дик-дик, дик-дик,
А те гуся суся-сюся,
А те кача дрібно скаче,
А та курка-чубатурка...

Як служив я в пана
Та й на п'яте літо –

Заслужив я в пана
Барана за літо.

А той баран круторогий –
Поламав він собі ноги,
А той індик дик-дик, дик-дик,
А те гуся суся-сюся,
А те кача дрібно скаче,
А та курка-чубатурка...

Ой служив я в пана
Та й на шостєє літо –
Заслужив я в пана
Телятко за літо.

А те теля хвостом виля,
А той баран круторогий –
Поламав він собі ноги,
А той індик дик-дик, дик-дик,
А те гуся, суся-сюся,
А те кача дрібно скаче,
А та курка-чубатурка
По садочку ходить та й ходить –
Курчаточок водить та й водить.
<https://nashe.com.ua/song/5791>

14. При долині кущ калини

При долині кущ калини нахилився до води.
Ти скажи, скажи, калино, як попала ти сюди.
Ти скажи, скажи, калино, як попала ти сюди.

Якось ранньою весною козак бравий прискакав.
Милувався довго мною, а тоді з собою взяв.
Милувався довго мною, а тоді з собою взяв.

Він хотів мене калину посадить в своїм саду.
Не довів і в полі кинув - думав, що я пропаду.
Не довів і в полі кинув - думав, що я пропад.

Я за землю ухопилась, стала на ноги свої.
І навіки поселилась де вода і солов'ї.
І навіки поселилась де вода і солов'ї.

І не дми на мене, вітре, я тепер не пропаду.
Наді мною сонце світить і надалі я цвіту.
Наді мною сонце світить і надалі я цвіту.
<https://pisni.ua/iryna-fedyshyn-pry-dolyni-kushch-kalyny>

15. Червону руту

Ти признайся мені,
Звідки в тебе ті чари,
Я без тебе всі дні
У полоні печалі.
Може, десь у лісах
Ти чар-зілля шукала,
Сонце-руту знайшла
І мене зчарувала?

Приспів:
Червону руту
Не шукай вечорами, –
Ти у мене єдина,
Тільки ти, повір.

Бо твоя врода –
То є чистая вода,
То є бистрая вода
З синіх гір.

Бачу я тебе в снах,
У дібровах зелених,
По забутих стежках
Ти приходиш до мене.
І не треба нести
Мені квітку надії,
Бо давно уже ти
Увійшла в мої мрії.

<https://nashe.com.ua/song/592>

16. Der Hymnus der Ukraine

Ще не вмерла Україна, і слава, і воля,
Ще нам, браття молодії, усміхнеться
доля.
Згинуть наші вороженьки, як роса на
сонці,
Запануєм і ми, браття, у своїй сторонці.

Приспів:
Душу, тіло ми положим за нашу
свободу.
І покажем, що ми, браття, козацького
роду.

<https://www.pisni.org.ua/songs/24717.html>

17. Два кольори

Як я малим збирався навесні
Піти у світ незаними шляхами,
Сорочку мати вишила мені
Червоними і чорними нитками.

Приспів:
Два кольори мої, два кольори,
Оба на полотні, в душі моїй оба,
Два кольори мої, два кольори:
Червоне – то любов, а чорне – то журба.

Мене водило в безвісті життя,
Та я вертався на свої пороги,
Переплелись, як мамине шиття,
Мої сумні і радісні дороги.

Мені війнула в очі сивина,
Та я нічого не везу додому,
Лиш горточок старого полотна
І вишите моє життя на ньому.
<https://nashe.com.ua/song/5650>

18. Чорнобривці

Чорнобривців насіяла мати
У своїм світанковім краю
Та й навчила веснянки співати
Про квітучу надію свою.

Приспів:

Як на ті чорнобривці погляну,
Бачу матір стареньку,
Бачу руки твої, моя мамо,
Твою ласку я чую, рідненька. (весь
куплет – 2)

#Stabilisieren #Ukrainehilfe #ukrainische Lieder singen

Я розлуки та зустрічі знаю,
Бачив я у чужій стороні.
Чорнобривці із рідного краю,
Що насіяла ти навесні.

Прилітають до нашого поля
Із далеких країв журавлі.
Розквітають і квіти, і доля
На моїй українській землі.
<https://nashe.com.ua/song/3414>

19. Ой чий то кінь стоїть

Ой, чий то кінь стоїть,
Що сива гривонька.
Сподобалась мені,
Сподобалась мені
Тая дівчинонька.

Дівчина підійшла,
Рученьку подала.
Ой, краще б я була,
Ой, краще б я була
Кохання не знала.

Не так та дівчина,
Як біле личенько.
Подай же дівчино,
Подай же гарная
На коня рученьку.

Кохання-кохання
З вечора до рання.
Як сонечко зійде,
Як сонечко зійде
Кохання відійде.
<https://nashe.com.ua/song/2577>

20. Ой чорна яси чорна

Якби в лісі гриби не родили,
Якби дівки гулять не ходили?
А я чорнява, гарна, кучерява
Гриби не збирала, з козаком гуляла.

З того часу не маю покою,
Бо за мною – хлопці чередую!
А я чорнява, гарна, кучерява
Роботяща, брава, хлопцям відічала:

Якби в полі не цвіла калина,
Якби в батька не росла дівчина?
А я чорнява, гарна, кучерява
Росла-виростала, парубкам моргала.
Якби дівки вечорами шили
На вулицю гулять не ходили?
А я чорнява, гарна, кучерява
Шила, вишивала, хлопців чарувала.

Ой ви, хлопці, не робіть мороки –
Є у мене хлопець синьоокий.
А я чорнява, гарна, кучерява,
Його цілувала, рушником в'язала.

Якби в лісі гриби не родили,
Якби дівки гулять не ходили?
А я чорнява, гарна, кучерява
Гриби не збирала, з козаком гуляла.
<https://nashe.com.ua/song/7508>

Ukrainische moderne Lieder

Lieder	Fußnoten	Ziel
0. PROBASS Δ HARDI – ДОБРОГО ВЕЧОРА МИ З УКРАЇНИ! https://www.youtube.com/watch?v=BvgNgTPTkSo	0 Aktuelles Kriegslied. Momentan sehr beliebt	Schmerzreduktion Förderung der Willenskraft
1. О.Пономарьов, М.Хома, Т.Тополя, Є.Кошовий, Ю.Ткач, П.Чорний – Україна ПЕРЕМОЖЕ https://www.youtube.com/watch?v=PQ61HddyW0A	1 Aktuelles Kriegslied. Momentan sehr beliebt	Sich Worte leihen und aussprechen lassen
2. TRAVINSKIY – Душу й тіло (Mike Stazz Remix) https://www.youtube.com/watch?v=H84jOV18W6U	2 Grundlage von diesem Remix ist der offizielle Nationalhymne der Ukraine	Hoffnung wecken
3. Ой у лузі червона калина https://www.youtube.com/watch?v=EV_vT0Vud5Q	3 Remix von einem alten Volkslied	
4. Тартак «Мій народ» https://www.youtube.com/watch?v=8_qsgDhfuhg	4	
5. Океан Ельзи «Човен» https://www.youtube.com/watch?v=GsYSRqJAIOk	5	

Könnte jemand von unseren Musikern ein paar ukrainische Lieder mit Klavier oder sogar mit Orgel spielen, wäre das der Hammer! 😊

Was man noch braucht? Taschentücher, Wasser und Gläser.

1. О.Пономарьов, М.Хома, Т.Тополя, Є.Кошовий, Ю.Ткач, П.Чорний - УКРАЇНА ПЕРЕМОЖЕ (Alexandrjfk Remix)

Їхав танк — окупант
 На долю неминучу
 Башту відірвало йому
 Стugnoю, за Бучу
 Полетів окупант,
 Мігом — 35 -м
 Для Київського «Привида»
 він — здається став 20-м

**Горить, палає техніка ворожа
 рідна Україна переможе
 Горить, палає і ще спалахуй
 Руській корабель іди Гей, Гей**

Ось пливе окупант
 В Бердянську десь гальмує
 Тепер ворожий десант
 Рапанів там годує
 Ще про тракторні війська
 маю розказати
 Бо все ще десь недобре стоїть
 Хай буде біля хати

Чорнобаївка є,
 ворогу портал на той світ
 Регулярно все, що летить —
 завершає там свій політ
 Ще лякають ворогів
 Наші біо-воїни
 Від гусей, курей і голубів
 Тікають в різні сторони

Ein feindliches Panzer fuhr zu uns.
 Auf ihn erwartete ein unvermeidliches
 Schicksal.
 Er ist kaputt gegangen.
 Das ist die Strafe dafür,
 was du mit Butscha gemacht hast.

**Die feindliche Technik brennt.
 Unsere Heimat Ukraine gewinnt.
 Die feindliche Technik brennt.
 Möge feindliche Technik weiter
 brennen.
 Russisches Kriegsschiff ... hey, hey!**

Ein Kriegsschiff ist
 nach Berdjansk gekommen,
 um uns zu töten.
 Aber Feinde endeten
 als Fischfutter auf dem Meeresgrund.
 Ich muss euch noch
 von den Traktortruppen erzählen.
 Alles, was falsch liegt, landet bei im Hof
 vor ihren Häusern.

Tschornobajiwka ist für Feinde wie
 ein Portal in das Jenseits.
 Alles, was bei Tschornobajiwka landet,
 beendet da seinen Flug.
 Ich muss noch von unseren Bio-Kriegern
 erzählen.
 Feinde fliehen von ukrainischen Gänsen,
 Hühnern und Tauben
 In verschiedene Richtungen.

<https://www.youtube.com/watch?v=fRuiEv3JRDO>
<https://www.pisni.org.ua/songs/3446962.html>

Dieses Lied ist geschrieben und wird gesungen aus der Sicht der Menschen, die ihre Verwandte, Freunde, Geliebte und Bekannte im Krieg verloren haben und immer noch von Ungerechtigkeit und Grausamkeit des Aggressors leiden. Dieses Lied ist eine der schönen Möglichkeiten, Ukrainer zu ermuntern.

Wenn du aber merkst, dass du dich dabei unwohl fühlst, musst du dieses Lied nicht anspielen lassen/ fürs Singen vorschlagen, auch wenn Ukrainer sich darüber bestimmt gefreut hätten.

#Stabilisieren #Ukrainehilfe #ukrainische Lieder singen

2. TRAVINSKIY - Душу й тіло

Душу й тіло ми положим за нашу
свободу
І — покажем, що ми, браття, козацького
роду!

Ще не вмерла України, ні слава, ні воля,
Ще нам, браття молодії, усміхнеться
доля!
Згинуть наші вороженьки, як роса на
сонці,
Запануєм і ми, браття, у своїй сторонці!
Источник on-hit.ru

Душу й тіло ми положим за нашу
свободу
І — покажем, що ми, браття, козацького
роду!

Мені лише потрібно, знати що буде
завтра
Що буде мирне небо, що буде що
згадати
І будемо всі разом, ми вистоїмо правду.
Бо правда є у серці — і моє серце
справжнє

Чуєш, українське. Ти чуєш все
суспільство.

3. Ой у лузі червона калина

Ой у лузі червона калина похилилася,
Чогось наша славна Україна
зажурилася.
А ми тую червону калину підіймемо,
А ми нашу славну Україну, гей, гей,
розвеселимо!

Марширують наші добровольці у
кривавий тан
Визволяти братів-українців з ворожих
кайдан.
А ми наших братів-українців
визволимо,
А ми нашу славну Україну, гей, гей,
розвеселимо!

За нами світ великий! Всередині ми
міцні!
А це найголовніше, щоб далі було
більше —
Цінуй життя найближчого!

На своїй землі! Ми у своєму краю!
Знаю “ДАЛІ БУДЕ”, бо ми чужих
здолаєм!
Маємо тепло і маємо любов,
Слава Україні знов! (Слава, Слава,
Слава)

Слава теж співав, що треба обійнятись,
Обійми мене, обійми краще замість..
Ніякі слова, не зможуть пояснити,
Чому Україну не можливо не любити.

Душу й тіло ми положим за нашу
свободу
І — покажем, що ми, браття, козацького
роду!
Портал ON-HIT [https://on-
hit.ru/texts/travinskiy-dushu-j-tilo/
https://www.youtube.com/watch?v=H84jO
V18W6U](https://on-hit.ru/texts/travinskiy-dushu-j-tilo/)

Не хилися, червона калино, маєш білий
цвіт. Не журися, славна Україно, маєш
вільний рід.

А ми тую червону калину підіймемо,
А ми нашу славну Україну, гей, гей,
розвеселимо!

Гей, у полі ярої пшениці золотистий
лан,
Розпочали стрільці українські з
ворогами тан!
А ми тую ярую пшеницю ізберемо,
А ми нашу славну Україну, гей, гей,
розвеселимо!

#Stabilisieren #Ukrainehilfe #ukrainische Lieder singen

Як повіє буйнесенький вітер з широких степів,
Та й прославить по всій Україні січових стрільців.
А ми тую стрілецьку славу збережемо,
А ми нашу славу Україну, гей, гей,
розвеселимо!

<https://nashe.com.ua/song/6358>
https://www.youtube.com/watch?v=EV_vT0Vud5Q

4. Пісня - Mii Narod

Виконавець - Tartak ta Huliahorod

Мій народ – старий сивий дід,
Що живе на цій землі кілька тисяч літ.
Сидить собі на призьбі, у вуса посміхається,
Час від часу із малечею пограється.
Люльку натопче, казку розкаже,
Одне слово мовить – наче вузлом зав'яже.
Пишається жовтою нивою, милується синім небом,
І всіх пригощає солодким медом.
Мій народ – бабуся старенька,
Одним – ніжна бабця, іншим – ласкава ненька.
Пахне пирогами та любистоком,
За великою родиною доглядає дбайливим оком.
Мій народ – дядько працьовитий,
Добре роботу робить і хоче добре жити!
Має сильні руки, велике серце має,
На роботі – горить, на весіллі – гуляє!

Та посіяли дівки льон, та посіяли дівки льон,
Ти Ярина-Марина, жена-бариня моя, дівки льон.

Мій народ – жінка у хустині.
Була привітною колись, привітною лишилась нині.
Всього їй досталося – і добра, і лиха!
А вона в радості – гучна, у нещасті – тиха.
Мій народ – це наші хлопці кремезні,
Колись такі носили чуби довжелезні.
Тепер чубів немає, але кожен і без чуба –
Гнучкіший від лози, міцніший від дуба.
Мій народ – це красуні-дівчата.
У інших таких мало, а в нас таких багато!
Червоніють від сліз, рожевіють від сміху,
Своїми ласками дарують неймовірну втіху.
Мій народ – діти веселі –
Щастя кожній родині, радість кожній оселі.
Хочуть усе вміти, прагнуть усе знати,
Люблять свою маму, поважають свого тата...

Та не вродило дівкам льон, та не вродило дівкам льон,
Ти Ярина-Марина, жена-бариня моя, дівкам льон.

#Stabilisieren #Ukrainehilfe #ukrainische Lieder singen

Мій народ розкиданий по всьому світу.
І на чужині в нього виростають чужі діти.
Чужій землі дарує свій талант і своє вміння,
Але ж у цій землі лишилося його коріння!
Мій народ знову може стати кращим –
Незаляканим, незатурканим і неледащим...
Усміхнеться братам, сестрам і собі самому,
Знову стане господарем власного дому!

Ох і вродило гірчаки, ох і вродило гірчаки,
Ти Ярина-Марина, жена-бариня моя, гірчаки.

А чужії хлопці - дураки, а чужії хлопці - дураки,
Ти Ярина-Марина, жена-бариня моя, дураки.
Бо хочуть з нами ночувать, бо хочуть з нами ночувать,
Ти Ярина-Марина, жена-бариня моя, ночувать.
А наші хлопці не велять, а наші хлопці не велять,
Ти Ярина-Марина, жена-бариня моя, не велять.

<https://www.pisni.org.ua/songs/235267.html>
https://www.youtube.com/watch?v=8_qsgDhfuhg

5. Океан Ельзи «Човен»

Човен мій маленький човен
Хвилями гойдає пам'ять день і ніч
Човен спогодами повен
З нього добре видно землю навсебіч
Там зліва і справа цвітуть сади
Там зліва і справа чужі сліди

Війнами втомлена та ніким не зломлена
Розквітай, Земле ти моя
Голодом морена але непокорена
Най звучить над Дніпром твоя пісня
солов'я

Човен мій маленький човен
Хвиль не помічає день і ніч пливе
Знаю хвилю він здолає
Мілину обійде і шторм переживе
Бо зліва і справа цвітуть сади
Бо зліва і справа чужі сліди

Війнами втомлена та ніким не зломлена
Розквітай, Земле ти моя
Голодом морена але непокорена
Най звучить над Дніпром твоя пісня
солов'я

<https://pisni.ua/ocean-elzy-choven>
<https://www.youtube.com/watch?v=G5YSRqJAIOk>